

	5/1 水	5/2 木	5/3 金	5/4 土	5/5 日	5/6 月	5/7 火	5/8 水	5/9 木	5/10 金	5/11 土
朝	御飯 黒ムツ西京焼き かぼちゃの煮物 桜だいこん 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 のりの佃煮 味噌汁	御飯 ツナ入り炒め チンゲン菜の おかか和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 大根と鶏肉の煮物 もやしのわさび和え ふりかけ 味噌汁	御飯 がんもの煮物 おぐらの海苔和え 梅びしお 味噌汁	御飯 キャベツと卵の ふんわり炒め チンゲン菜の胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 たいみそ 味噌汁	御飯 ぜんまいの田舎風炒め キャベツの胡麻風味和 え 刻みつぼ漬 味噌汁 牛乳	御飯 小松菜と大根の炒め煮 甘酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 じゃが芋のひき肉炒め しらすおろし きゅうり漬 味噌汁
昼	キス天丼 ひき菜炒り フルーツミックス 赤だし	御飯 餃子の野菜あんかけ ポテトソテー 青しその実漬 豚汁	黒糖パン チキンと根菜の クリーム煮 フレンチサラダ ママレード マンゴーヨーグルト	御飯 鯖のみぞれあん かぼちゃのいとこ煮 ぬた 味噌汁	わかめご飯 かぶと型ハンバーグ マセドアンサラダ しば漬 味噌汁	御飯 チキン南蛮 山芋のポン酢和え 桜だいこん 味噌汁	御飯 鮭のクリーム煮 ツナサラダ 千切りたくあん ワンドンスープ	御飯 牛肉と新じゃがの マスタード炒め もずくとところろ天の 酢の物 きゅうり漬 味噌汁	御飯 サバの塩焼き 大根のかにあんかけ レモン酢和え すまし汁	ロールパン オムレツのデミソース 春雨サラダ あんずジャム コンソメスープ	御飯 回鍋肉 もやしのナムル 昆布佃煮 卵のスープ
夕	御飯 厚揚げと肉団子煮 ふろふき大根 しば漬 みかん缶詰	御飯 豚肉と大根煮 エビとほうれん草の 塩麴炒め 刻みつぼ漬 フルーツカクテル	御飯 チーズ包みメンチ 蓮根の金平 胡麻酢和え 漬物	御飯 鶏肉の梅焼き なすとピーマンの 炒め物 三色豆 昆布佃煮	御飯 蒸し鶏ごまだれ 炒り豆腐 千切りたくあん 桃のムース	御飯 赤魚の煮付け さつま芋のレモン煮 納豆 野沢菜漬	御飯 肉詰め煮 なすの胡麻ポン和え しば漬 洋ナシ	御飯 たららの山椒焼き ビーフン炒め 桜だいこん フルーツヨーグルト	御飯 松風焼 ほうれん草の ツナ和え きゅうり漬 もも缶	御飯 白身魚の南部焼き 南瓜のバター醤油炒め 野沢菜漬 フルーツミックス	御飯 アジの蒲焼き ごぼうの炒め煮 たかな漬 りんご缶
	5/12 日	5/13 月	5/14 火	5/15 水	5/16 木	5/17 金	5/18 土	5/19 日	5/20 月	5/21 火	5/22 水
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 ゴマ酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト オクラのしょうゆマヨ和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草の 胡麻マヨ和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 豆腐の卵とじ煮 ちくわと きゅうりの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 鱈の塩焼き 白菜の塩昆布あえ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 はんべんの煮物 おろし和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 肉じゃが もやしの酢の物 しば漬 味噌汁	御飯 えびと豆腐の うすくず煮 じゃが芋の マスタード和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 鰯つみれ煮 ブロッコリーと さつま芋の和え物 ふりかけ 味噌汁	雑炊 野菜炒め 春菊の胡麻和え 刻みつぼ漬 牛乳	御飯 鶏団子の煮物 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁
昼	たけのこ御飯 かつおのたたき 空豆と蒸し鶏の和え物 マンゴープリン 若竹汁	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え 桜だいこん すまし汁	御飯 ほっけのおろしソース 山菜の煮物 もも缶 味噌汁	けんちんそば 焼きなす ヨーグルト和え	御飯 肉団子の酢豚 中華サラダ たかな漬 中華風コーンスープ	カレーライス 香の物 グリーンサラダ コンソメスープ	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 和風和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 かれのい生姜煮 かぼちゃのいとこ煮 キャベツの ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 なすと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のうす葛煮 きゅうり漬 セロリのスープ	御飯 赤魚の煮つけ あさりとほうれん草 の塩麴炒め うぐいす豆 すまし汁	御飯 和風ハンバーグ 菜の花の辛し和え しば漬 豚汁
夕	御飯 肉豆腐 チンゲン菜と かまぼこの和え物 金時豆 フルーツ	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 青しその実漬 洋ナシ	御飯 信田煮 たらこ炒め 冷奴 しば漬	御飯 伏見卵 もやしの胡麻酢和え きゅうり漬 みかん缶詰	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 もずく酢 千切りたくあん	御飯 豚肉ソテー 玉ねぎソース あぶ玉とじ煮 野沢菜 ヨーグルト和え	御飯 五目卵のあんかけ 里芋のごま味噌煮 金時豆 桜だいこん	御飯 豚肉の中華炒め トマトとチンゲン菜 のサラダ 白菜漬 バナナ	御飯 根菜のスープカレー煮 豆腐の葱チャンプル 漬物 りんご缶	御飯 かつとじ煮 きのこの炒め物 生姜酢和え 千切りたくあん	御飯 白身魚の梅照り焼き じゃが芋の金平 たかな漬 メロンムース
	5/23 木	5/24 金	5/25 土	5/26 日	5/27 月	5/28 火	5/29 水	5/30 木	5/31 金	栄養メモ	
朝	御飯 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 野菜カレー炒め 甘酢和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 厚焼き卵 小松菜と ひじき炒め 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 鶏肉と茄子の炒め物 しる菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 ツナとキャベツの和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 胡麻酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 大根のそぼろ煮 キャベツのおかか和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 豚肉と冬瓜の甘辛煮 もやしのゆず和え 刻みつぼ漬 牛乳 味噌汁	5月栄養メモ 新緑が鮮やかな頃となりました。大型連休が過ぎるあたりからは「五月病」と呼ばれる、何となく元気がなくなり体調が悪くなる。といった症状が現れやすくなります。気温差が激しかったり環境の変化があったりして、自律神経の切り替えが上手くいかず乱れてしまうからです。自律神経の乱れを抑えるためには、規則正しい就寝と起床、適度な運動と入浴が効果的照す。また、チーズ・ヨーグルト・味噌・納豆などの発酵食品を積極的にとり、腸内環境を整えることも有効です。気温が上がり外出しやすい季節ですが、日中は日差しが暑いくらいに感じる日もありますので、対策をしっかりとってお出かけ下さい。汗をかいた時は、こま	
昼	春のちらし寿司 筍とふきの炒め煮 ほうれん草と うどの生姜和え フルーツ すまし汁	レーズンロール メンチカツ 玉子サラダ りんごジャム コンソメスープ	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 千切りたくあん 味噌汁	御飯 鶏肉マスタード焼き 切り干し大根の酢の物 桜だいこん コンソメスープ	豚丼 カキ油炒め もも缶 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 サバの漬け焼き ポテトサラダ きゅうり漬 味噌汁	御飯 プリの香り煮 きゅうりとわかめの らっきょう和え りんご缶 ごま豚スープ	焼き豚卵めし 大豆と蓮根の 味噌胡麻炒め 洋ナシ もずくスープ		
夕	御飯 厚揚げの ピリ辛あんかけ 冬瓜の煮物 刻みつぼ漬 パイン缶	御飯 さわらの照り焼き 里芋の煮ころがし きゅうり漬 みかん缶詰	御飯 かに玉 南瓜の煮ころがし 五色なます ヨーグルト和え	御飯 変わり肉じゃが 春菊のピーナッツ和え きゅうり漬 りんご缶	御飯 ほっけの塩焼き 薩摩芋と きのこの炒め煮 納豆 フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のもろみ焼き あさりと三つ葉の おろし酢和え 豆甘煮 野沢菜漬	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 パイン缶	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬 ヨーグルト和え	御飯 サケの煮付け じゃが芋の炒め物 きゅうりの酢の物 いちごゼリー		